

Satipaṭṭhāna	Ānāpānasati	Tetrads
1. Contemplation of the body	1. Breathing long (Knowing Breath)	First Tetrad
	2. Breathing short (Knowing Breath)	
	3. Experiencing the whole body	
	4. Tranquillising the bodily activities	
2. Contemplation of feelings	5. Experiencing rapture	Second Tetrad
	6. Experiencing bliss	
	7. Experiencing mental activities	
	8. Tranquillising mental activities	
3. Contemplation of the mind	9. Experiencing the mind	Third Tetrad
	10. Gladdening the mind	
	11. Centering the mind in samadhi	
	12. Releasing the mind	
4. Contemplation of Dhammas	13. Contemplating impermanence	Fourth Tetrad
	14. Contemplating fading of lust	
	15. Contemplating cessation	
	16. Contemplating relinquishment	

16 tahap anapanasati

Kelompok empat pertama adalah pengamatan nafas (kāyānupassana)

1. Ketika menarik nafas panjang dia menyadari 'Aku menarik nafas panjang'
Ketika menghembuskan nafas panjang dia menyadari 'Aku menghembuskan nafas panjang'
2. Ketika menarik nafas pendek dia menyadari 'Aku menarik nafas pendek'
Ketika menghembuskan nafas pendek dia menyadari 'Aku menghembuskan nafas pendek'
3. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan seluruh tubuh'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan seluruh tubuh'
4. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan aktivitas tubuh'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan aktivitas tubuh'

Kelompok empat kedua adalah pengamatan perasaan (vedanā)

5. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan kegembiraan (Pīti)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan kegembiraan (Pīti)'
6. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan kebahagiaan (Sukha)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan kebahagiaan (Sukha)'
7. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merasakan aktivitas pikiran (Cittasaṅkhārappaṭisaṅvedī)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merasakan aktivitas pikiran (Cittasaṅkhārappaṭisaṅvedī)'
8. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan aktivitas pikiran (Passambhaya Cittasaṅkhāra)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan aktivitas pikiran (Passambhaya Cittasaṅkhāra)'

Kelompok empat ketiga adalah pengamatan pikiran (cittānupassana)

9. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menenangkan pikiran (Cittappaṭisaṅvedī)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menenangkan pikiran (Cittappaṭisaṅvedī)'
10. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan menyenangkan pikiran (Abhippamodaya)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan menyenangkan pikiran (Abhippamodaya)'
11. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan memfokuskan pikiran (Samādaha)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan memfokuskan pikiran (Samādaha)'
12. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan membebaskan pikiran (Vimocaya)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan membebaskan pikiran (Vimocaya)'

Kelompok empat keempat adalah bentukan mental (dhammānupassana)

13. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan ketidak-kekalan (Aniccā)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan ketidak-kekalan (Aniccā)'
14. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan pembersihan nafsu (virāga)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan pembersihan nafsu (virāgā)'
15. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan lenyapnya nafsu (nirodha)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan lenyapnya nafsu (nirodha)'
16. Dia berlatih begini 'Aku akan menarik nafas dengan merenungkan pelepasan (paṭinissagga)'
Dia berlatih begini 'Aku akan menghembuskan nafas dengan merenungkan pelepasan (paṭinissagga)'